

„ NUEVO
AUTOR, „

YORK TIMES MEJOR VENDIDO

FITNES TRAC KING



**DISCOVER HOW TO IMPROVE YOUR HEALTH
WITH FITNESS TRACKING TECHNOLOGY TODAY**

Contenido

Capítulo 1: ¿Qué es el seguimiento de la salud? ¿Y por qué debería importarle? ..	3
Lo que aprenderá	4
Capítulo 2: Los mejores rastreadores y aplicaciones de fitness disponibles en la actualidad	6
¿Qué es un rastreador de fitness y qué debería poder hacer?	6
Los mejores rastreadores de actividad y fitness	8
Capítulo 3: Más tecnología y formas de hacer un seguimiento de tu estado físico	13
Seguimiento de la actividad física a la antigua usanza	13
Más dispositivos geniales de seguimiento de la actividad física	17
Capítulo 4: Uso de aplicaciones y rastreadores para corregir la dieta.....	19
Cómo el seguimiento de la salud garantiza la pérdida de peso	19
Herramientas para el seguimiento de las calorías	20
Cómo cambiar tus calorías sin el dolor de cabeza.....	21
Capítulo 5: Cómo sacar el máximo partido al seguimiento de la condición física para el entrenamiento	23
Mantenerse en la zona de quema de grasas.....	23
HIIT	24
Ejercicios guiados	25
Capítulo 6: Seguimiento de la condición física en las carreras.....	27
La diferencia cuando se hace un seguimiento del estado físico.....	28
Capítulo 7: El lado oscuro del seguimiento del estado físico	29
Capítulo 8: Conclusiones - 5 consejos más para un mejor seguimiento de la actividad física	31



CHAPTER 1 – WHAT IS HEALTH TRACKING? AND WHY SHOULD YOU CARE?

Capítulo 1: ¿Qué es el seguimiento de la salud? ¿Y por qué debería importarle?

Si no has oído hablar del seguimiento de la actividad física, probablemente has estado viviendo bajo algún tipo de *roca de salud* durante los últimos años. También conocido como seguimiento de la salud o registro de la vida, el seguimiento de la actividad física tiene que ver con el "yo cuantificado". En otras palabras, se trata de medir tu rendimiento y tus estadísticas a lo largo del día mientras entrenas y realizas tus actividades habituales. Esto significa cosas como los pasos dados, el ritmo cardíaco, las calorías quemadas, la temperatura, los niveles de estrés y mucho más.

En conjunto, toda esta información puede combinarse para crear una imagen algo completa de tu salud. A continuación, puedes tomar esa información y utilizarla para orientar tus futuros entrenamientos, ver dónde están tus puntos débiles y, con suerte, mejorar aún más tu bienestar.

La vieja máxima dice: "lo que se mide, mejora". Esto se aplica en los negocios, en la ingeniería y, sí, en el fitness.

De hecho, hay algunos estudios que sugieren que *basta con medir* su peso para asegurarse de que pierde grasa. Así es: sin ningún otro cambio (consciente) en tu estilo de vida, el simple hecho de saber cuánto pesas puede ayudarte a pesar menos.

Y va más allá. Cuanto más conozcas tu estado de forma, mejor podrás mejorar tus métodos de entrenamiento y más probable será que puedas detectar problemas de salud y cuestiones relacionadas con tu rutina. Verte mejorar puede ser muy motivador y puede proporcionarte datos que te permitan entrenar de forma más eficiente y sencilla.

El uso de un rastreador de fitness, por ejemplo, le permitirá entrenar dentro de su "zona de quema de grasas" y, por tanto, quemarlas de forma mucho más eficiente de lo que lo haría de otro modo. Asimismo, le dará consejos prácticos para mejorar su sueño, lo que le ayudará a despertarse con más energía.

Por supuesto, la razón por la que el seguimiento de la actividad física es tan popular en estos momentos tiene que ver, en parte, con la gran cantidad de nuevas tecnologías disponibles que giran en torno a esta tecnología. Hay un gran número de dispositivos portátiles que permiten realizar un seguimiento de la actividad física, como la Microsoft Band 2, Fitbit, Jawbone, Garmin Vivofit, Apple Watch, Samsung Galaxy Gear Fit, TomTom Spark y muchas otras opciones.

Si realmente quieres empezar a hacer un seguimiento de tu salud y mejorar tu forma física, entonces elegir cualquiera de estos gadgets puede ayudarte a conseguirlo. Al mismo tiempo, sin embargo, también hay una serie de maneras diferentes de medir su estado físico y hacer un seguimiento de su salud que *no tienen nada* que ver con la tecnología portátil. La gente lleva cientos de años controlando su estado físico y su rendimiento, y no hay razón para gastar mucho dinero en relojes de pulsera de lujo para hacer lo mismo.

Lo que *es* crucial es que entiendas cómo sacar el máximo provecho del seguimiento de la actividad física, cómo evitar algunas de las trampas y cómo hacerlo *bien*. Hay más de una forma de medir tu salud y tu forma física y, si adoptas el enfoque equivocado, acabarás arruinando tus propias posibilidades de éxito.

Con las habilidades y los conocimientos adecuados, puedes seguir tu progreso con o *sin* un reloj de fitness y el resultado será una mejor pérdida de grasa, más músculo, mejor sueño y más energía. ¿Te parece bien?

Ahí es donde entra este libro.

Lo que aprenderá

En este libro veremos un montón de aspectos diferentes que giran en torno al seguimiento de la actividad física. No hay muchos libros dedicados específicamente al registro de la vida, lo cual es una pena porque hay mucho *que hacer*.

En este texto, aprenderá...

- Cómo elegir las opciones de seguimiento de la actividad física adecuadas para ti
- Cómo hacer un seguimiento de las calorías
- Cómo calcular tu tasa metabólica en reposo y tu tasa metabólica activa
- Las mejores formas de medir la grasa y diferenciarla del músculo
- Cómo medir la fuerza de agarre
- Cómo controlar sus niveles de testosterona

- Cómo entrenar en la zona de quema de grasas
- Cómo utilizar el HIIT con un reloj para correr
- Cómo calcular y comparar tu fuerza
- Cómo mejorar su cerebro con el entrenamiento cerebral
- Cómo aumentar la motivación con la "gamificación"
- Cómo **garantizar la** pérdida de peso
- Y mucho más.



CHAPTER 2 – THE TOP FITNESS TRACKERS AND APPS AVAILABLE TODAY

Capítulo 2: Los mejores rastreadores y aplicaciones de fitness disponibles en la actualidad

En la introducción, hemos hablado de que no es necesario ganar un "rastreador de fitness" per se para realizar un seguimiento eficaz de su salud y estado físico. Eso es cierto.

Sin embargo, un rastreador de fitness *puede* hacer mucho para facilitarte la vida cuando controlas tu salud y tu estado físico. Como su nombre indica, estos dispositivos se *centran* en el seguimiento del estado físico y, por tanto, deberían ofrecer una visión más completa de tu salud en un solo lugar que cualquier otro dispositivo o método.

Un monitor de fitness no tiene por qué ser caro. De hecho, en algunos casos sólo puede costar 50 dólares. Sin embargo, debería ser una *gran* inversión, ya que mantendrá tu salud y tu forma física en primer plano y te ayudará a aprender mucho más sobre ti mismo en el proceso.

Este capítulo es tu guía para elegir el rastreador de fitness *adecuado*.

¿Qué es un rastreador de fitness y qué debería poder hacer?

Un buen punto de partida es preguntarse qué es un rastreador de fitness, qué hace y qué debe buscar al elegir uno.

En resumen, un dispositivo de seguimiento de la actividad física es cualquier aparato que se lleva encima y que registra algún aspecto de la actividad física. Sin embargo, para que se considere un dispositivo de seguimiento de la actividad física, es necesario que tenga más de una función o un "elemento inteligente", como la capacidad de sincronización con un teléfono inteligente.

o subir los datos a la nube. Muchos rastreadores de fitness también ofrecen una pantalla, lo que facilita el acceso a la información y el uso del dispositivo de otras maneras, aunque algunos interactúan *únicamente* a través de una aplicación.

La mayoría de los rastreadores de fitness se llevan en la muñeca como un reloj/pulsera, aunque aquí también hay bastantes variaciones. Algunos dispositivos, como el Fitbit original, se llevan en el cinturón. También hay otros modelos interesantes, como uno (llamado "Jabra") que se lleva dentro de las orejas.

La función más básica que ofrecen casi *todos los* rastreadores de fitness es un podómetro. Coge tu podómetro habitual, dale una aplicación móvil y tendrás tu rastreador de fitness básico.

La mayoría utiliza su aplicación integrada para calcular otros datos interesantes sobre ti. Para poder controlar los pasos, un podómetro tiene que ser capaz de medir el movimiento y eso significa que puede calcular aproximadamente las calorías quemadas en función de tu actividad (siempre que le des alguna información básica cuando lo configures por primera vez).

Además de la función básica de podómetro, la mayoría de los rastreadores incluyen un giroscopio y un acelerómetro para medir más información sobre su movimiento. Con un algoritmo inteligente, un rastreador puede deducir qué actividades estás realizando y reconocer si estás nadando o si estás montando en bicicleta. Más a menudo, esta tecnología se utiliza para medir cuándo duermes y cuánto te mueves durante la noche. Esto permite realizar un seguimiento básico del sueño, de modo que puedas ver la cantidad de sueño profundo que estás teniendo y cómo podrías mejorar para sentirte más fresco cada mañana.

A partir de ahí, se empieza a avanzar un poco más con sensores adicionales. La respuesta galvánica de la piel (GSR) se utiliza para controlar si se lleva o no una banda. Otra función cada vez más común es el control de la frecuencia cardíaca. La monitorización de la frecuencia cardíaca solía ser posible sólo con una correa para el pecho (la opción comercial más popular es la de Polar). Hoy en día, sin embargo, es posible controlar el ritmo cardíaco mediante dispositivos de muñeca que utilizan sensores infrarrojos que filman la pulsación de las venas. Algunos rastreadores de fitness proporcionan un seguimiento constante del ritmo cardíaco, mientras que otros necesitan tener esa función activada durante los entrenamientos.

En cualquier caso, la fiabilidad de estas lecturas es algo variable, algo que analizaremos más a fondo. El UP3 de Jawbone ofrece una alternativa. Este dispositivo prescinde del sensor de ritmo cardíaco normal y en su lugar ofrece un "sensor de bioimpedancia" que mide la resistencia que ofrece la piel. Esta función es muy similar a la de una cinta de correr que utiliza los agarres para controlar el ritmo cardíaco.

Otras características son el control de la temperatura, el seguimiento por GPS (para las carreras) e incluso la sensibilidad a los rayos UV. Lo que necesites dependerá, por supuesto, de lo que planees controlar.

Un último elemento importante para muchos rastreadores de fitness es el elemento social. La mayoría de los rastreadores de fitness permiten competir con amigos y familiares para ver quién hace más ejercicio y permiten compararse con otras personas de su grupo demográfico. Todo esto ofrece estímulo y apoyo, lo que puede ser una gran ayuda cuando se está luchando por la motivación para salir y entrenar.

Con todo esto en mente, deberías tener una buena idea de lo que puede ofrecer un rastreador de fitness típico. Pasemos a comparar algunas de las principales ofertas para ver cómo se comportan.

Los mejores rastreadores de actividad y fitness

La Microsoft Band 2

Empecemos con un dispositivo de seguimiento de la actividad física que se sitúa en el extremo superior en términos de capacidades. Aunque la Microsoft Band y la Band 2 no son las estrellas del seguimiento de la actividad física como lo es Fitbit, tienen muchos más sensores y características y son potencialmente la oferta más completa para aquellos que están realmente interesados en medir su salud.

Si compras la Microsoft Band 2, obtendrás los siguientes sensores:

- Monitorización del ritmo cardíaco mediante LEDs durante todo el día
- Podómetro
- Acelerómetro
- Giroscopio
- Micrófono
- Sensor UV
- GPS
- Barómetro
- Sensor de luz ambiental
- Respuesta galvánica de la piel
- Monitor de temperatura

Juntos, proporcionan una imagen realmente completa de tu salud. Cuando ves las estadísticas a través de la aplicación o en tu ordenador, puedes ver cómo ha variado tu ritmo cardíaco a lo largo del día y cómo han afectado a éste factores como la cafeína y el sueño. También puedes ver el número de pasos que has dado, cuándo has sido más preciso y cuántos tramos de escaleras has subido. También verás tus calorías quemadas, por supuesto.

¿Es preciso el control de la frecuencia cardíaca? En general, la respuesta es sí. Una correa pectoral Polar seguirá siendo *más* precisa, pero para la mayoría de la gente no va a estar muy lejos. Sin embargo, el kilometraje puede variar y parece que algunos factores, como la pigmentación de la piel, pueden afectar a la calidad de la lectura que se obtiene.

Cuando duermes, puedes ver cuánto tiempo has dormido frente al tiempo que has estado en la cama, cuántas veces te has despertado y cómo ha variado tu ritmo cardíaco a lo largo de la noche. Con el tiempo, empezarás a recibir algunos consejos contextuales y recomendaciones sobre cómo mejorar tu sueño junto con algunas "observaciones". La Band 2 también viene con una alarma inteligente que funciona emitiendo un zumbido cuando estás en las etapas más ligeras de tu sueño, hasta 30 minutos antes de que pongas la alarma. Esto reduce la "inercia del sueño" para que no estés aturdido cuando te levantes.

Cuando entrenes, ya sea en el gimnasio o corriendo, obtendrás un desglose aún más detallado de tu ritmo cardíaco minuto a minuto. Durante el entrenamiento podrás ver cuántas calorías has quemado, cuántas de ellas eran grasas o carbohidratos, y cuál ha sido el "beneficio cardiovascular" de ese entrenamiento. Con el tiempo, la banda puede incluso decirte aproximadamente cuál es su VO2 máximo, que es una gran medida de la aptitud cardiovascular. Si estás corriendo y enciendes el GPS, podrás ver tus rutas mapeadas y un desglose de tus mejores velocidades, parciales, ritmo y tiempos. Ah, y con el sensor de rayos UV, puede decirte cuándo es el momento de ponerte crema solar.

Sin embargo, lo que hace que la Band 2 mejore a las de Fitbit es la gran pantalla táctil que ofrece una pantalla intuitiva y agradable de usar para moverse. En ella se muestran datos como el ritmo y la frecuencia cardíaca actual cuando se está entrenando, pero también permite hacer cosas más interesantes. Por ejemplo, puedes descargarte entrenamientos preestablecidos desde la aplicación Microsoft Health y que te hablen de las series y repeticiones o de determinados ejercicios de fitness. También puedes crear tus propios planes, lo que es un toque realmente agradable.

Hay incluso un modo "golf" que sigue tu rendimiento en el campo de golf, midiendo los swings y los golpes de práctica y mostrando tu recorrido mientras sigues los hoyos.

Y mejor aún es el hecho de que la Microsoft Band 2 *también* funciona como un smartwatch. No sólo te permite ver tus mensajes, responderlos, leer correos electrónicos y consultar el tiempo, sino que también te permite instalar aplicaciones que otros han creado. Algunas de ellas son realmente útiles, como la aplicación de "control de música", que te permite controlar Spotify en tu teléfono. Estas funciones también son beneficiosas para la salud, ya que evitan que saques el teléfono cada dos minutos y te permiten estar más "presente".

La Microsoft Band y Band 2 funcionan en Android, iOS, Windows Phone e incluso Windows 10 para PC. ¿El inconveniente? Es la pulsera de fitness más incómoda que existe y puede ser un poco difícil dormir con ella. La primera Band tuvo algunos problemas de calidad de construcción y no es resistente al agua, por lo que no es una buena opción para los nadadores. Además, la duración de la batería es de sólo 2 horas o menos si se utiliza el seguimiento de la FC, el GPS o

el "modo reloj".

TomTom Spark

El TomTom Spark es otro rastreador de fitness de gama alta que tiene algunas características realmente increíbles. Comparado con la Microsoft Band 2, no es tan bonito, pero también es mucho más cómodo. En términos de características, también carece de los aspectos de "smartwatch" de la Band 2, pero lo compensa con las características de fitness.

Por supuesto, el TomTom Spark carece de algunas de las métricas de la Band 2, como el barómetro o la capacidad de calcular el VO2 máximo. Sin embargo, donde resulta más útil es en la duración de la batería de 5 días y la impermeabilidad. Estas son grandes características para aquellos que realmente se toman en serio el seguimiento de su estado físico a tiempo completo.

Lo bueno de esta opción es que te da la posibilidad de "elegir" las funciones que quieres. Algunos modelos, por ejemplo, te permitirán almacenar música *en* el dispositivo (algo que la Band no puede hacer) para que no tengas que llevarte el teléfono cuando corras (necesitarás auriculares Bluetooth). También puedes elegir el seguimiento por GPS y la monitorización de la frecuencia cardíaca y, si optas por el conjunto completo de funciones, este será de nuevo uno de los rastreadores más completos disponibles. Lo que también es genial es que puedes usar el Spark con una correa para el pecho para obtener lecturas más precisas.

Fitbit Surge

El último Fitbit es el Surge. El conjunto de características es muy similar al del Spark, con un monitor de ritmo cardíaco, podómetro, seguimiento del sueño y una gran pantalla. Sin embargo, no es un smartwatch, así que no lo utilizarás para enviar mensajes de texto o ponerte al día en Twitter. Por desgracia, no es resistente al agua (como el Spark), pero tiene GPS incorporado.

Fitbit tiene una de las mejores aplicaciones de cualquier rastreador de fitness y ha estado en el juego el tiempo suficiente para construir un ecosistema masivo. Se sincroniza con un montón de aplicaciones diferentes y tiene quizás los mejores elementos sociales de cualquier marca.

Al igual que el Spark, el Surge sólo tiene una pantalla en blanco y negro, mientras que la Band 2, el Apple Watch y el Gear Fit tienen pantallas táctiles en color.

Lo curioso es que el Fitbit Surge es en realidad más caro que la Band 2 o algunas versiones del Spark a pesar de hacer menos. Sin embargo, si no te importa la monitorización del ritmo cardíaco, puedes optar por otro modelo de Fitbit, como el Flex, y eso también supondría lucir un aspecto algo más sutil sin la pantalla (sólo unas luces). El Charge HR, por su parte, ofrece una pequeña pantalla, además de la monitorización del ritmo cardíaco, por lo que, de nuevo, puedes elegir el modelo que más te convenga.

Jawbone UP3

El Jawbone UP3 es algo completamente diferente a las otras opciones de esta lista. El Jawbone UP3 *no* tiene pantalla, lo que algunas personas verán como un inconveniente, pero a otras les encantará.

Ciertamente, el UP, el UP24 y el UP3 tienen algunos de los diseños más elegantes de cualquier rastreador de fitness y esto es genial si quieres seguir llevando un reloj o si quieres evitar ser demasiado ostentoso con tu tecnología. Jawbone es *también* una de las mejores opciones para las mujeres, ya que es lo suficientemente delgado como para ajustarse a una muñeca/brazo delgado y también tiene diseños disponibles que no parecen una gran pieza de tecnología en su muñeca.

La UP3 sufrió muchos retrasos en su lanzamiento, lo que dañó su reputación. Sin embargo, el seguimiento del ritmo cardíaco es interesante (aunque ofrece instantáneas a lo largo del día en lugar de actualizaciones continuas) y se obtienen algunas métricas que no encontrarás en ningún otro sitio, como la temperatura durante el sueño.

También hay otros modelos de UP. El UP24 no tiene bioimpedancia

Más opciones

Podríamos seguir eternamente, pero lo anterior debería servir para dar opciones más que suficientes.

En caso de que aún estés buscando el monitor perfecto, puedes considerar la **Nike Fuelband SE**, que es ideal para la gamificación y que mide los "puntos de combustible" en lugar de los pasos (que corresponden a la actividad general). Por lo demás, este es un monitor básico. El **Basis Peak** es otro de los mejores, con monitorización de la temperatura, detección inteligente del ejercicio y de la FC. El **Gear Fit** ya es un poco viejo, pero tiene un sensor de frecuencia cardíaca (no de 24 horas) y una tonelada de funciones de smartwatch que dependen de Android Wear. El **VivoSmart** de Garmin es un elegante rastreador de fitness cuya pantalla permanece oculta hasta que necesita mostrar una notificación - y con un gran precio. El **Vivosmart HR** añade la monitorización del ritmo cardíaco.

El **Apple Watch** también tiene un montón de funciones de seguimiento de la salud, aunque son bastante ligeras y la duración de la batería es bastante pobre. Sin embargo, si te gusta tener los últimos gadgets y estás buscando un seguimiento de fitness de nivel básico, el **Apple Watch** será una gran manera de empezar.

Luego están las opciones más extrañas y menos conocidas. El **Jabra Sport Pulse** mide el ritmo cardíaco a través de los oídos, por ejemplo, y ofrece datos bastante precisos. También hay toda una pléthora de diferentes y extraños rastreadores de fitness en camino y ya en la tienda, algunos de los cuales veremos en la siguiente sección.

Teléfonos

Ten en cuenta también que muchos teléfonos tienen capacidades básicas de seguimiento del estado físico hoy en día. Por ejemplo, los Galaxy Note 4 y 5 o los S4, 5 y 6 miden el ritmo cardíaco, al igual que los últimos iPhones. Casi todos los teléfonos tienen un podómetro incorporado, o aplicaciones que pueden proporcionar esa función. También hay un montón de aplicaciones que puedes descargar para mejorar las funciones de seguimiento de la actividad física de tus dispositivos. Por ejemplo, puedes descargarte **MyRunKeeper** para hacer un seguimiento de las carreras o **Endomondo**, o puedes utilizar **MyFitnessPal** para hacer un seguimiento de las calorías. Veremos más sobre esto en capítulos posteriores.



CHAPTER 3 – MORE TECHNOLOGY AND WAYS TO TRACK YOUR FITNESS

Capítulo 3: Más tecnología y formas de hacer un seguimiento de tu estado físico

Imaginemos por un momento que no quieres gastar una tonelada de dinero en ninguno de los lujosos dispositivos de fitness que acabamos de ver. Es justo, y probablemente bastante sensato.

En este caso, ¿cómo puedes hacer un seguimiento de tu estado físico? Bueno... de un *montón* de maneras diferentes y, como veremos, puedes adoptar un enfoque más MacGyver para esto si es más tu estilo.

En el otro extremo del espectro, si quieres obtener la cantidad más *completa* de información posible y te gusta estar a la vanguardia de la tecnología, entonces hay un montón de cosas interesantes que también puedes hacer.

En este capítulo se analizarán algunos de los sistemas de seguimiento de la actividad física menos convencionales, muchos de los cuales resultan ser realmente increíbles...

Ah, y algunos de estos métodos de seguimiento son cosas que debe hacer además de utilizar su rastreador de fitness de todos modos. En esta sección aprenderás a calcular cosas como tu BMR y AMR.

Seguimiento de la actividad física a la antigua usanza

¿Quieres ir a la antigua usanza en tu seguimiento de la actividad física? Aquí tienes algunas utilidades básicas que puedes utilizar...

Obtención del ritmo cardíaco

Si quieres controlar tu ritmo cardíaco sin un reloj de seguimiento de fitness, tienes varias opciones. Una de ellas es ir a un gimnasio con cintas de correr y otras máquinas de cardio y entonces simplemente mantener

en las asas. Normalmente, estas máquinas utilizan sensores de bioimpedancia para ofrecerte una buena lectura y, si mantienes un entrenamiento constante y tomas nota de tu ritmo cardíaco, podrás ver cómo mejora tu forma física con el tiempo. Otra opción es comprar una correa pectoral Polar, que funciona con muchas de estas máquinas y no es demasiado cara.

Si no es así, ¿por qué no hacer las cosas a la antigua usanza y tomarse el pulso con los dedos? Para ello, basta con tomar los dedos y colocarlos en la parte interior de la muñeca, justo debajo del pulgar. Cuenta cuántas pulsaciones sientes en 30 segundos (utilizando un cronómetro) y luego duplica el resultado para obtener tus BPM. Por supuesto, si tienes poco tiempo, puedes contar 20 segundos y multiplicar por tres, pero cuanto más cuentes, más precisa será la lectura.

Para medir tu ritmo cardíaco en reposo, sólo tienes que tomarte el pulso a primera hora de la mañana. Esto te da un buen indicador de tu salud cardiovascular general (un corazón más sano tiene que latir menos veces para hacer circular la misma cantidad de sangre) y también te dice cuánto te has recuperado durante la noche y si estás o no preparado para volver a entrenar.

Medición del peso

Algo que definitivamente deberías hacer aunque lleves la correa más avanzada del mundo es medir tu peso. Es una métrica importante que hay que conocer en general, pero es especialmente útil si estás intentando perder peso.

Ahora bien, es importante tener cuidado al medir el peso y utilizarlo junto con la dieta. El problema de medir sólo el peso es que no distingue entre músculo y grasa. El peso por sí solo es una métrica bastante inútil porque lo que es más importante es la composición corporal.

¿Cómo se mide esto? Una opción es sumergirte en un tanque especial que pueda medir tu masa mediante un ingenioso sistema de desplazamiento... pero probablemente no quieras permitirte todo eso.

En su lugar, ¿por qué no medir simplemente su cintura? Si estás buscando perder peso, sin duda esto es básicamente lo que estás tratando de afectar y ofrecerá un número mucho más útil para basar tu entrenamiento.

BMR y AMR

Sin embargo, ya dijimos que era necesario conocer el peso para fines generales, y éste es un buen ejemplo de ello. El BMR y el AMR se pueden utilizar para saber cuántas calorías quemas en un día determinado, pero para conocer este número, primero necesitas tu peso.

Al calcular tus calorías quemadas, cualquier rastreador de fitness va a calcular primero tu AMR y BMR basándose en algunos datos que pongas.

Esencialmente, tu BMR es tu "Tasa Metabólica Basal", que es el número de calorías que quemas cuando estás simplemente tumbado. Necesitas quemar calorías sólo para parpadear, para que tu corazón lata y para respirar.

El AMR es el número de calorías que quemas en función de tu actividad. Esto no significa sólo el entrenamiento físico, sino también cosas como caminar, ir al trabajo, etc.

Para calcular tu tasa metabólica basal, utiliza las siguientes ecuaciones:

Hombres:

$$\text{BMR} = 66 + (6,23 \times \text{peso en libras}) + (12,7 \times \text{altura en pulgadas}) - (6,8 \times \text{edad en años})$$

Mujeres:

$$\text{BMR} = 655 + (4,35 \times \text{peso en libras}) + (4,7 \times \text{altura en pulgadas}) - (4,7 \times \text{edad en años})$$

Para convertir esto en tu AMR, entonces multiplicas esa cantidad por:

- 1,2 si es sedentario (poco o nada de ejercicio)
- 1,375 si es poco activo (hace ejercicio de 1 a 3 veces por semana)
- 1,55 si eres moderadamente activo (haces ejercicio o trabajas más o menos)
- 1,725 si eres muy activo (entrenas duro durante 6-7 días a la semana)
- 1,9 si eres muy activo (eres un trabajador físico o un atleta profesional)

Con esta cifra, sabrá cuántas calorías quema antes y después del ejercicio. Esto es útil, ya que le permite saber aproximadamente cuántas calorías puede consumir antes de empezar a ganar peso. Además, es importante tener en cuenta al leer cuántas calorías has quemado. ¿Por qué? Porque el ejercicio que estás haciendo sólo representa una pequeña proporción de las calorías extra. Decir que has quemado 200 calorías en una hora es menos impresionante cuando te das cuenta de que normalmente quemas al menos 83 calorías en una hora de todos modos.

Fuerza

¿Quieres medir tu fuerza? Hay varias maneras de hacerlo, pero una muy sencilla es medir tu máximo de 1 repetición en una variedad de levantamientos, idealmente los tres grandes levantamientos compuestos (que son la sentadilla, el peso muerto y el press de banca).

El problema con este plan es que una repetición máxima es bastante difícil de medir si no tienes un observador. Sin embargo, algo que puedes hacer es encontrar un peso que puedas levantar cinco veces y luego utilizar la siguiente ecuación:

$$(5RM \times 1,1307) + 0,6998$$

Esto es más o menos lo mismo sin importar *el* tipo de ejercicio que estés realizando.

Otra opción es medir el tamaño de tus músculos con cintas métricas. Esto es algo que los culturistas profesionales hacen mucho y es una gran manera de ver si estás ganando tamaño en áreas específicas.

Por supuesto, el tamaño del músculo no se correlaciona precisamente con la fuerza muscular por una serie de razones y, una vez más, no hay manera de diferenciar la grasa aquí. Sin embargo, si el tamaño es lo que realmente se busca (como es el caso de muchos hombres), esto es lo más lógico para medir.

El espejo

Dicho esto, otra forma de medir tu estética es simplemente mirarte en el espejo. Siempre que seas capaz de ser objetivo, es la forma más fácil de ver dónde tienes grasa todavía aferrada, qué músculos se ven más grandes/definidos y dónde puedes mejorar. Haz fotos mientras entrenas y compáralas con tu aspecto en el espejo y asegúrate de pensar qué es lo que estás haciendo que está causando los resultados positivos o la falta de ellos.

Pluma y papel

Sin embargo, una de las mejores herramientas que puedes utilizar para medir tu estado de forma y hacer un seguimiento de tu rendimiento es un buen bloc de papel y un bolígrafo.

¿Qué se puede controlar con esto? Todo depende de lo que quieras medir. Sin embargo, un ejemplo especialmente bueno sería anotar cómo *te sientes* cada mañana en una escala del uno al diez. A partir de ahí, puedes empezar a hacer un seguimiento de lo que comes, cómo entrenas, a qué hora te vas a la cama, etc. y luego buscar correlaciones. Por ejemplo, podrías descubrir que te sientes mal los días en que tomas demasiada cafeína o los días en que comes pan, ¡quizás tengas una intolerancia al gluten! La cuestión es que, si controlas cómo te sientes y lo que haces, podrás identificar correlaciones que te ofrezcan información útil y te ayuden a mejorar tu salud.

También es una buena idea hacer un seguimiento de los entrenamientos. Controla con precisión las cantidades que levantas y cómo, dónde corres, etc. Así podrás comparar esos datos con tus estadísticas y ver si todo el trabajo duro está dando sus frutos.

También hay un montón de redes sociales que te permiten hacer esto en un foro más público y aquí también puedes beneficiarte de algunas de las ventajas sociales que ofrece algo como Fitbit. Por ejemplo, Body Space es un gran sitio de Bodybuilding.com en el que puedes compartir tus progresos, tus objetivos y tus fotos y obtener motivación y comentarios de la comunidad.

Controles de salud

Otro consejo es que acudas al médico con regularidad para que te revise la salud. No es necesario que haya algo malo en ti para ver a tu médico de cabecera - sólo pide un análisis de sangre y tu presión arterial para

y puedes controlar tu estado físico general. Si tienes dinero, pagar una visita a un fisioterapeuta de vez en cuando puede ayudarte a evitar los malos hábitos posturales y a prevenir la adquisición de malos hábitos de movimiento. Todo esto te da más información y te avisa a tiempo de los problemas, lo que puede suponer una *gran* diferencia para tu salud.

Más dispositivos de seguimiento de la actividad física

¿Te gusta todo este seguimiento de datos y aprender mucho más sobre tu cuerpo? Si es así, puede que estés deseando ponerte a la vanguardia del sector y probar algunos de los últimos y más interesantes productos y opciones del mercado. Aquí tienes algunas herramientas más avanzadas para el registrador de vida profesional.

Dinamómetro

Algo bastante barato en lo que puedes invertir para obtener una visión divertida de tu salud y tu estado físico es un "dinamómetro". Básicamente, se trata de un dispositivo que se aprieta con el agarre tan fuerte como se pueda y que luego mide la fuerza que se aplica. A su vez, esto te permite saber cuán fuerte eres en cuanto a tu agarre (que tiene una enorme correlación con tu fuerza general) y también te da información sobre tu recuperación. A menudo se dice que un agarre débil por la mañana sugiere que tienes una baja proporción de testosterona y cortisol y, a su vez, esto implica que no te has recuperado del todo bien de tu último entrenamiento.

El dinamómetro es también una gran herramienta para el entrenamiento en sí mismo, ya que le ofrece una forma de probar su fuerza de agarre que puede llegar hasta 100KG (a diferencia de muchos "entrenadores" de agarre).

El Skulpt

El Skulpt es un dispositivo de seguimiento de fitness relativamente nuevo que encontró popularidad en Kickstarter. Lo que hace es permitirte medir la "calidad" de tus músculos, que te indica la densidad del músculo que estás trabajando. Mide 12 grupos musculares diferentes y para aquellos que buscan algo completamente único y original, esta es una métrica divertida de medir.

Cue

El rastreador de salud Cue es un dispositivo que aún está en desarrollo pero que promete revolucionar el seguimiento de la salud al permitir tomar lecturas de la sangre desde casa. Entre ellas se encuentran la vitamina D (de la que muchos somos deficientes), la inflamación, la gripe, la fertilidad y la testosterona. Para muchos chicos y especialmente para las ratas de gimnasio, la medición de la testosterona será la más interesante aquí y esto puede ser una gran herramienta si estás tratando de mejorar tu anabolismo a través del estilo de vida y la dieta.

Análisis de sangre y ADN

En la actualidad existen varios servicios en línea que ofrecen información más detallada sobre tu salud, como análisis de sangre e incluso pruebas de ADN. WellnessFX, por ejemplo, es un servicio que puede medir entre 53 y 93 marcadores, según lo que busques, aunque el precio es bastante elevado. Otros sitios, como DNAFit, ofrecen pruebas de ADN para la aptitud física y otros usos. Estas pruebas pueden revelar cosas sobre ti mismo, como tu proporción de fibras musculares de contracción lenta y rápida, una información útil que te ayudará a elegir el estilo de entrenamiento adecuado para obtener los resultados más rápidos.

No es un requisito ni mucho menos, y no deberías malgastar tu dinero en ello si aún no has empezado a ver los progresos. Pero si te sobra el dinero y descubres que tu interés por el seguimiento de la actividad física es algo más que una fase, la recopilación de este tipo de datos puede ayudarte a construir la imagen más completa posible de tu salud.

Rastreadores de fitness inusuales

En el futuro, veremos una serie de rastreadores de fitness que harán cosas increíbles. Algunos ya están disponibles. FitLinxx, por ejemplo, es un interesante dispositivo de seguimiento que se adhiere a la piel y mide algunos parámetros únicos. Más impresionantes son cosas como la pulsera Atlas para medir ejercicios precisos. Esta pulsera es capaz de medir los movimientos específicos y contar las series y repeticiones: el dispositivo registra automáticamente ejercicios como el curl con mancuernas o el peso muerto. Se trata de un potencial cambio de juego para la gente en el gimnasio y para el mencionado seguimiento del levantamiento de pesas.

¿Otro cambio de juego para los locos del gimnasio? El increíble GymWatch. Se trata de un dispositivo que puede medir la *fuerza* bruta midiendo tu movimiento y comparándolo con la información que introduces sobre el peso que vas a levantar.

Pavlock va por un camino totalmente diferente y se centra en evitar que rompa sus objetivos y resoluciones. ¿Cómo? Mediante una breve y fuerte descarga eléctrica.

También puedes encontrar "cepillos de dientes inteligentes" que controlan exactamente el tiempo que pasas cepillándote y te señalan los dientes que te has saltado. También está la "madre", un tanto escalofriante, de "Sen.se", que observa todo lo que haces y controla todo tipo de hábitos, como si te lavas o no las manos.

En otras palabras, si crees que debería existir un rastreador, es muy probable que esté ahí fuera. Estos dispositivos no *sólo* sirven para medir tu capacidad de correr o cuántas calorías quemas. Puedes hacer un seguimiento de todo, desde tus hábitos de cepillado de dientes hasta tu ADN.

A black and white photograph of a woman with dark hair tied back, seen from the side. She is holding a credit card in her right hand, looking at it. The background is a plain, light-colored wall.

CHAPTER 4— USING APPS AND TRACKERS TO FIX YOUR DIET

Capítulo 4: Uso de aplicaciones y rastreadores para arreglar tu dieta

Hasta ahora todo esto es muy emocionante, pero aún no hemos visto cómo se puede utilizar para lograr resultados reales.

Sin embargo, todo eso cambia aquí. Empecemos por la dieta: ¿cómo puedes utilizar todos estos datos para mejorar tu dieta y *garantizar la pérdida de peso*? Porque realmente se puede garantizar la pérdida de peso cuando se toma en serio el seguimiento de la salud. No se trata de una hipérbole ni de una nueva moda extravagante, sino de simples matemáticas.

Cómo el seguimiento de la salud garantiza la pérdida de peso

Básicamente, la pérdida de grasa se reduce a una simple regla: para perder peso y quemar grasa, hay que asegurarse de que se queman más calorías de las que se consumen.

Por lo tanto, si quemas más calorías de las que ingieres, crearás un déficit y empezarás a adelgazar, a tonificarte y a estar más delgado.

Llegados a este punto, algunas personas podrían verse tentadas a señalar que "no todas las calorías son iguales" o que también pueden perder peso manteniendo bajos sus niveles de azúcar en sangre.

¿Es eso cierto?

Bueno, eso depende en gran medida de a quién se le pregunte. Probablemente es cierto que no todas las calorías que se consumen llegan a la sangre y que cosas como el "efecto termogénico" desempeñan un papel. Pero el impacto

de estos factores también es probable que sea muy pequeño. Y son aún *más pequeños* cuando se comparan con el *enorme* impacto de las calorías.

No importa lo demás, si comes menos calorías de las que quemas, perderás grasa. Simple, sencillo y no negociable.

Así que, teniendo esto en cuenta, sólo hay unas pocas métricas que necesitas registrar para garantizar absolutamente que pierdes peso:

- Su BMR y BMA (véase el último capítulo)
- Su consumo de calorías
- Su ejercicio

Herramientas para el seguimiento de las calorías

Cuando se trata de hacer un seguimiento de las calorías que comes, puedes utilizar un gran número de aplicaciones diferentes. **MyFitnessPal** es una de las opciones más populares y se sincroniza con un montón de aplicaciones como la aplicación de salud de Microsoft para la Band 2. Cuando combinas estos datos, puedes ver cuántas calorías están entrando, cuántas se están quemando y cuál es la diferencia.

Si no, también puedes utilizar las aplicaciones que vienen con varios rastreadores de fitness. S Health está disponible para los dispositivos de Samsung y la Gear Fit, mientras que Microsoft Health también cuenta con funciones de control de calorías.

Para medir la ingesta de calorías, basta con mirar la parte posterior de los alimentos y encontrar las "Kcal". Esto significa "Kilo Calorie" y es a lo que la mayoría de nosotros nos referimos cuando medimos las calorías. Cada vez que comas algo, comprueba las calorías (puedes preguntar en los restaurantes y mirar en las páginas web de las cafeterías y los locales de comida para llevar) y luego introduce la cantidad que has consumido. En algunos casos, las aplicaciones tendrán las calorías de los alimentos que consumes ya introducidas por otro usuario y eso significa que sólo tienes que buscarlas en una lista. Los alimentos que consumes habitualmente aparecerán en la parte superior de la lista y podrás añadir sus calorías fácilmente con un toque y un deslizamiento.

Mientras tanto, puedes utilizar un dispositivo con monitorización del ritmo cardíaco durante 24 horas, como la Microsoft Band 2 o el TomTom Spark, para obtener una lectura precisa de las calorías que has quemado. Si no tienes uno de estos dispositivos, puedes consultar tu AMR para obtener una media aproximada.

Ahora bien, es posible que descubra que suele comer 2.300 calorías y quemar 2.000 (2.000 es una media de AMR para la mayoría de nosotros). Lo que esto significa es que tienes un "excedente" de 300 calorías al final de cada día y ¿a dónde crees que va? Así es: se almacena en forma de grasa.

Mientras tanto, si consumes 1.700 calorías y consigues quemar 2.300 ahora tienes un déficit de

600 calorías. Esto significa que tu cuerpo necesitará *quemar* grasa sólo para pasar el día y perderás peso.

A medida que vayas recopilando más datos, podrás ver qué es lo que estás comiendo que te está aportando más calorías y cuánta grasa estás quemando normalmente a través de tu entrenamiento.

Lo que encontrarás es que se presentan algunas formas claras de cambiar el equilibrio. Olvídate de ese capuchino o cámbialo por un americano de camino al trabajo y acabas de ahorrarte 100 calorías. Si te bajas antes de la parada del autobús y llegas al trabajo caminando, habrás quemado 100 calorías más. Eso son 200 calorías de vuelta que podrían ser suficientes para ayudarlo a empezar a perder peso de nuevo.

Del mismo modo, también puedes ver lo que funciona en el gimnasio. Tal vez notes que quemas más calorías cuando golpeas el saco pesado en lugar de correr. ¿Solución sencilla? Golpear el saco pesado durante más tiempo.

Llevar un registro de tu salud es lo que te permite enfocar este cambio de una manera científica y a prueba de balas. No es necesario un rastreador de fitness, aunque te ayudará a ver qué partes de tu día son especialmente buenas o malas para ti en términos de calorías quemadas.

Cómo cambiar las calorías sin el dolor de cabeza

Con la mejor aplicación del mundo, el registro de las calorías sigue siendo, por desgracia, un enorme dolor de cabeza que requiere mucho tiempo y esfuerzo.

Hay un dispositivo que promete medir tus calorías automáticamente midiendo los niveles de glucosa en tus células. Es el Healbe Gobe. Desgraciadamente, la mayoría de los críticos concluyen que esta tecnología aún no funciona del todo, pero es prometedor que pueda estar en el horizonte algún día. ¿Por ahora? Lamentablemente, muchos profesionales creen que este tipo de medición de calorías es simplemente *imposible*.

Así que volvamos al problema que nos ocupa: ¿cómo medir las calorías que consumes sin que te vuelva completamente loco?

Una opción es adoptar un enfoque más

"general". Prueba esto...

Controla tu consumo de calorías durante unos días. Fíjese en las cosas que come *con regularidad*; por ejemplo, tal vez tome los mismos cereales todas las mañanas o un almuerzo bastante consistente. ¿Y si no lo hace? Pues quizá sea el momento de empezar a hacerlo. Comer con regularidad hace que sea mucho más fácil hacer un seguimiento de las calorías, así como encontrar una rutina que funcione para usted.

Ahora lo que tienes que hacer es buscar los mayores culpables de las calorías que puedes eliminar o cambiar. Si ese cereal de chocolate está lleno de azúcar, quizá quieras cambiarlo por algo más sencillo, como un poco de avena.

Del mismo modo, puedes cambiar tu bebida gaseosa por agua: este es un aspecto en el que muchas calorías tienden a colarse bajo el radar.

Por supuesto, tus cenas van a variar, pero si tu desayuno y tu comida son *bastante* constantes, sabrás cuántas calorías te quedan para "gastar" por la noche. Esto significa que puedes tratar de evitar consumir cualquier cosa que represente una descarga masiva de calorías.

Para mí era la pizza. Nunca me había dado cuenta -hasta que me tomé la molestia de mirar- de que las pizzas que comía a menudo contenían entre 500 y 700 calorías. Dado que mi índice de masa corporal es de 2.200, ¡era una cantidad enorme para gastar en la cena! La noche de la tarta y las patatas fritas fue aún peor...

Así que la solución fue suprimirlos o, al menos, comerlos con mucha menos frecuencia, algo muy sencillo. ¿Y si sabía que iba a comerlos esa noche? Entonces era un buen momento para salir a correr 10 kilómetros, lo que me haría quemar entre 700 y 800 calorías. ¿Ves cómo funciona?

La cuestión es que no tiene que ser preciso o exacto: sólo hay que medir lo suficiente para tener una idea general y luego permitirse un *poco de* flexibilidad para intentar evitar volverse completamente loco.

Otra cosa que hay que tener en cuenta con respecto a todo esto es que no hay manera de *que puedas* saber tu consumo o quema de calorías exacta. Es demasiado variado - ¡por supuesto que hay diferentes números de calorías en las manzanas, por ejemplo! Y además, tu testosterona fluctúa cada día, lo que a su vez tiene un gran impacto en tu capacidad de quemar calorías.

Así que no intente hacer un seguimiento preciso. Haz un seguimiento *general* y procura consumir unas 200 calorías menos de las que quemas (mientras tu objetivo sea perder peso). Si consigues esto, podrás quemar grasa de forma constante e incluso cuando cometas un error, no te pasarás de las calorías quemadas.

Por supuesto, también es muy importante tener cuidado con *lo que* comes y asegurarte de que estás alimentando tu cuerpo con todas las vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes que necesitas. Sin embargo, este es un tema para otro libro electrónico y un tema completo en sí mismo.



CHAPTER 5 – HOW TO GET THE MOST OUT OF FITNESS TRACKING FOR TRAINING

Capítulo 5: Cómo sacar el máximo partido al seguimiento de la condición física para el entrenamiento

Así que ahora ya sabes cómo utilizar tu seguimiento de la actividad física para quemar grasa y mejorar tu dieta: conoce las calorías que entran y las que salen y luego inclínalas a tu favor. Ordenado.

Del mismo modo, sabes cómo utilizar el seguimiento de la actividad física para *sentirte* mejor: llevas un registro de todas tus actividades, tu dieta y tus hábitos y luego tomas notas regularmente de cómo te sientes. Busca correlaciones y ya está.

Pero, ¿qué pasa con el entrenamiento y el ejercicio físico? ¿Cómo se utilizan los rastreadores de fitness para mejorar su eficacia en ese ámbito?

Mantenerse en la zona de quema de grasas

Una herramienta muy útil para el entrenamiento que se presenta una vez que empiezas a hacer un seguimiento de tu estado físico y tu entrenamiento es la "zona de quema de grasa" óptima.

La zona de quema de grasa es un tema algo controvertido, ya que algunas personas afirman que no existe. ¿Es esto cierto? Pues sí y no. La discusión gira en torno al ritmo perfecto al que se debe entrenar para quemar la máxima cantidad de grasa y mientras algunas personas dicen que hay que entrenar *más* intensamente, otras dicen que hay que entrenar *menos* intensamente.

El nivel que la mayoría de la gente te dice que debes entrenar es al 75% de tu MHR. La FCM es la 'Frecuencia Cardíaca Máxima' y para obtener esta cifra, sólo tienes que coger tu rastreador, pulsómetro o máquina de CV de

y luego entrena con la mayor intensidad posible (sin dejar de ser seguro). Verás que tus datos muestran el punto en el que alcanzaste el máximo y si tomas ese número, esa es tu MHR. El 75%, según muchos, es su zona óptima de quema de grasa y la zona en la que debe tratar de permanecer cuando se entrena con el fin de perder peso.

Sin embargo, parece que un nivel de intensidad más alto va a ser más útil para quemar el máximo número de calorías. Nótese aquí la distinción entre calorías y grasa.

Todo se reduce a la forma en que el cuerpo quema las calorías. Cuando te ejercitas por encima del 75% de tu FCM, entras en un tipo de entrenamiento "anaeróbico", lo que significa que necesitarás energía más rápidamente de lo que tu cuerpo puede quemar como combustible. Esto significa que la única fuente de energía es la glucosa en la sangre y en este punto has dejado de quemar grasa y has empezado a quemar carbohidratos.

Pero eso no significa que el entrenamiento de alta intensidad sea inútil. Porque una vez que *salga de* ese entrenamiento de alta intensidad, su cuerpo comenzará a obtener más energía de sus reservas de grasa porque no tiene otro lugar donde buscar. Esto significa que en realidad quemas más calorías en general y más *grasa a* largo plazo porque cambias el metabolismo de tu cuerpo.

¿Qué cuenta como entrenamiento de alta intensidad? Es aproximadamente el 90-95% de tu MHR.

Pero, por supuesto, no todo el mundo va a querer entrenar al 90-95% de su capacidad, ya que supondrá riesgos para la salud si eres mayor o tienes problemas de corazón. Para aquellos que estén dispuestos a ser intensos, la siguiente sección sobre HIIT les servirá de ayuda. Para todos los demás, el entrenamiento en el rango del 70-80% sigue siendo útil y seguirá quemando muchas calorías.

En cualquier caso, echar un vistazo a tu muñeca te permitirá saber el ritmo de trabajo de tu cuerpo y si necesitas aumentar la intensidad o bajarla.

HIIT

Incluso si *eres* súper atlético, no podrás mantener el ejercicio anaeróbico durante mucho tiempo antes de colapsar. Por eso el maratón no se esprinta sino que se trota.

Sin embargo, lo que *puede* hacer es utilizar el entrenamiento por intervalos. Esto significa que alternarás entre períodos de alta intensidad y de baja intensidad. Por ejemplo, puedes entrenar al 90% de tu FCM durante unos 2 minutos y luego bajar al 70% durante 5 minutos mientras te recuperas.

Lo excelente de esta estrategia es que le permite quemar más calorías en menos tiempo sin matarse. Al mismo tiempo, también significa que puedes utilizar *ambas* estrategias para quemar grasa. Esto es genial porque significa que utilizas el tipo de entrenamiento anaeróbico para eliminar tu glucosa en sangre y luego sigues inmediatamente con un entrenamiento de menor intensidad para quemar la

cantidad óptima de grasa. Es un enfoque enormemente eficiente y científico para su entrenamiento y el seguimiento de la aptitud realmente hace que esto sea mucho más fácil.

(Como ventaja adicional, el HIIT también aumenta la eficiencia de sus mitocondrias. No entraremos en detalles aquí, pero basta con decir que tus mitocondrias se encargan de la capacidad de tu cuerpo para utilizar la glucosa como energía. Cuantas más tengas y más eficientes sean, más energía tendrás y más grasa quemará tu cuerpo).

Entrenamientos guiados

Utilizando las estrategias anteriores, puedes utilizar tu rastreador de fitness para mejorar la eficacia de tus entrenamientos y quemar más calorías.

Si estás interesado en hacer HIIT, entonces busca un rastreador de fitness con entrenamientos guiados como la Microsoft Band 2. La Microsoft Band 2 es particularmente buena para esto porque incluye algunos entrenamientos para HIIT, etc., que te guiarán a través del entrenamiento mientras lo haces. Esto significa que sabes exactamente cuándo aumentar el ritmo y cuándo reducirlo y nunca te quedas sin saber qué hacer. Incluso puedes encontrar programas a lo largo de varias semanas, ¡casi como tener un entrenador personal a tu lado!

¿Pero qué pasa si estás menos interesado en quemar calorías y más en construir músculo o mejorar tu rendimiento deportivo? Los entrenamientos guiados pueden ayudar mucho con esto también y pueden enseñarte las técnicas correctas a utilizar, como las series descendentes y las superseries, mientras que al mismo tiempo fomentan la forma correcta en cosas como el Deadlift.

Como ya se ha mencionado, también existe el rastreador de fitness Atlas, que promete ser capaz de monitorizar tu técnica real y las repeticiones y series, y el GymWatch para medir la fuerza. O puedes mirar el **Moov Now**, que también promete ser capaz de proporcionar consejos útiles con respecto a la técnica a través de una voz en el oído y el seguimiento de la aptitud que monitorea múltiples extremidades. Otra opción es utilizar Xbox Fitness, que utilizará el Kinect de Xbox One para analizar tus movimientos reales, e incluso podría combinar esta información con los datos de la Microsoft Band 2.

Sin embargo, como se ha mencionado, el simple hecho de hacer un seguimiento de su régimen y controlar las mejoras en su fuerza puede ayudarle a saber si sus técnicas y programación actuales están funcionando.

Recuperación

Otra métrica/lectura de vital importancia que sus rastreadores deben ofrecerle en relación con su entrenamiento es su recuperación. Los mejores rastreadores, especialmente los diseñados para correr, podrán decirte exactamente el tiempo que necesitas para descansar antes de volver a entrenar. Si haces un entrenamiento especialmente intenso de 1,5 horas, puede recomendarte que esperes unos días.

Presta atención a esta advertencia. Esta es una de las cosas más importantes en las que se equivoca mucha gente cuando empieza en el gimnasio: entrenan súper duro durante cinco días a la semana y no le dan a su cuerpo tiempo para recuperarse. Hay que recordar que esto es muy a menudo después de *no hacer nada*. Como es lógico, al poco tiempo llegan al agotamiento, lo que técnicamente se conoce como "sobreentrenamiento". En ese momento, se encuentran con que ya no pueden ir al gimnasio y ven cómo se desvanece todo su entusiasmo.

Lento y constante gana la carrera. Escucha esta recomendación.



CHAPTER 6 – FITNESS TRACKING FOR RUNS

Capítulo 6: Seguimiento de la condición física en las carreras

Sin embargo, el seguimiento de la actividad física cobra todo *su sentido* cuando te pones unas zapatillas de correr y sales a correr.

De hecho, si sólo has corrido *sin* un rastreador de fitness anteriormente, descubrirás que esto cambia por completo la eficacia de tu entrenamiento y te preguntarás cómo has podido sobrevivir antes.

Al utilizar un rastreador de fitness en una carrera, querrás utilizarlo para medir varias métricas:

- Su ritmo cardíaco
- Distancia
- Ruta
- Calorías
- Tiempo
- Pace
- Divisiones

Para ayudarte a reconocer lo que significa algo de esto, tu ritmo te dice efectivamente lo rápido que vas en términos de minutos por cada milla o cada kilómetro. Por lo tanto, cuanto más baja sea la puntuación de tu ritmo, más rápido irás.

Tu parte, mientras tanto, es el tiempo que has completado una milla específica. Esto es útil porque puede mostrarte cómo ha mejorado o empeorado tu rendimiento a lo largo de la carrera y también te permite intentar quemar más calorías en un tiempo determinado.

Por supuesto, saber la distancia que has corrido también es útil porque te permite apuntar a un objetivo específico, algo que también pueden hacer las calorías y el ritmo cardíaco.

Por último, con el GPS activado, obtendrás lecturas más precisas para todo lo demás y también tendrás la diversión de poder ver con precisión la ruta que has seguido y las vueltas que has dado. Esto no sólo es útil, sino también divertido: si alguna vez te vas de vacaciones y sales a correr por ahí, por ejemplo, podrás ver los registros de tu actividad en otros países.

La diferencia en el seguimiento del estado físico

Dependiendo de lo que intente mejorar, puede aspirar a diferentes puntuaciones y cifras en diferentes áreas. Por ejemplo, si tu objetivo es únicamente perder peso, puedes salir a correr con el objetivo de quemar X número de calorías y volver a casa una vez que lo hayas hecho. Por otro lado, si estás entrenando para una maratón, puede que te interese más observar tu ritmo medio y tus parciales. Puedes utilizar estos datos para ver tu rendimiento y la rapidez con la que completas las diferentes etapas. También sabrás cómo marcar el ritmo para obtener el máximo rendimiento en la distancia.

¿Está más interesado en mejorar su condición física? Entonces mantén tu frecuencia cardíaca en un nivel determinado y controla la sugerencia de "beneficio de fitness" y cómo mejora tu VO2 máximo. Toda esta información es útil para correr y marca una *gran* diferencia.

Antes de los rastreadores de fitness, ¿cómo se utilizaba una carrera para ponerse en forma? Sencillo: salías a correr, trotabas al azar por una pista o un campo grande y volvías a casa cuando estabas cansado. Claro que podrías utilizar otras herramientas como Endomondo o MyRunKeeper por su cuenta, pero esto implica mucho más esfuerzo y trabajo. Si te tomas en serio lo de correr, entonces un rastreador de fitness con GPS incorporado es una *muy* buena idea.



CHAPTER 7 – THE DARK SIDE OF FITNESS TRACKING

Capítulo 7: El lado oscuro del seguimiento del estado físico

Como puede ver, el seguimiento del estado físico puede revolucionar absolutamente su entrenamiento. Lo hace tomando el tipo de enfoque de "escopeta" que podría estar utilizando en este momento y transformándolo en un fino bisturí o un láser. Ahora utilizas las matemáticas y los números para asegurarte de que estás haciendo la cantidad precisa de ejercicio que necesitas, que no estás comiendo demasiado y que estás entrenando de la manera más eficiente. Si se mantienen los números, se puede saber con certeza si se va a perder peso o no.

Pero el seguimiento de la actividad física también tiene sus inconvenientes y hay que tener un *poco de* cuidado en algunos aspectos.

Una de las dificultades, por ejemplo, es la posibilidad de que acabes dependiendo de tus dispositivos de seguimiento de la actividad física. Esto puede ser un problema si su dispositivo de fitness se rompe y usted confía plenamente en él. Imagina, por ejemplo, que tu dispositivo se vuelve loco y empieza a decirte que tienes una frecuencia cardíaca en reposo de 140 lpm. Ahora podría empezar a preocuparse por su salud, saltarse el gimnasio y comer con menos cuidado, ya que probablemente estará quemando "10.000 calorías al día".

Por supuesto, nadie tiene un BPM en reposo tan alto y, en este caso, es más probable que tu dispositivo esté simplemente dañado. Lo fundamental es que reconozcas esta posibilidad y no te lo creas sin más.

¿La solución en este caso? *Escuchar* a tu cuerpo. Utiliza tu intuición y aprende a sentir cómo es un ritmo cardíaco alto y cómo es un ritmo cardíaco bajo. Si tu rastreador de fitness te dice una cosa y tu cuerpo te dice otra, compruébalo tomándote el pulso a la antigua usanza.

Un problema similar es lo que ocurre cuando se olvida de llevar el rastreador o se pierde un entrenamiento. El seguimiento del estado físico puede ser sorprendentemente adictivo y esto puede hacer que todo el proceso sea un poco estresante si de vez en cuando se pierde una sesión.

Una forma de resolver este problema es utilizar múltiples técnicas de seguimiento. Por ejemplo, puedes utilizar Microsoft Health y S Health y combinar el seguimiento de tu Fitbit con el de tu teléfono. De este modo, cuando te olvides de cargar tu dispositivo, podrás seguir controlando tus pasos.

Pero del mismo modo, intenta no obsesionarte demasiado con el seguimiento de tu salud. Se trata de una herramienta que sirve para un propósito. Ese propósito es lo único que importa: no necesitas un conjunto de datos completo y, de todos modos, probablemente no será 100% preciso.

De vez en cuando, intenta tomarte un descanso del seguimiento de la actividad física. No lo necesitas en vacaciones y es bueno dejar de controlarte como un halcón de vez en cuando.



CHAPTER 8 – CONCLUSIONS – 5 MORE TIPS FOR BETTER FITNESS TRACKING

Capítulo 8: Conclusiones - 5 consejos más para un mejor seguimiento de la actividad física

¡Y ahí lo tienes! Todo lo que necesitas saber para empezar a sacar lo mejor del seguimiento de la actividad física. Espero que hayas descubierto algunas opciones nuevas y emocionantes que no conocías cuando se trata de hacer un seguimiento de tu salud y espero que ahora sepas cómo empezar a obtener más de tu dieta, de tus carreras, de tu levantamiento de pesas y más. Una vez que hayas adoptado un sistema que te funcione y empieces a recopilar los datos que te interesan para tus objetivos, podrás controlar realmente lo que ocurre en tu cuerpo, si estás perdiendo peso y qué necesitas cambiar para progresar positivamente.

Bueno, tal vez no hayamos cubierto *todo*. Te dejo con estos cinco consejos adicionales que pueden ayudarte a sacar aún más partido a tus actividades de seguimiento...

1 Elija su muñeca

Cuando llesves tu rastreador, asegúrate de decirle en qué muñeca está. La mayoría de los rastreadores tienen una opción para hacer esto y cuando lo hagas, obtendrás lecturas más precisas basadas en un conocimiento más exacto de los movimientos que llegan.

2 Úsalo para mantener la calma

El seguimiento de la actividad física existe desde mucho antes que el Fitbit y, de hecho, es una poderosa herramienta médica utilizada por los médicos. En este contexto, el seguimiento del estado físico y la monitorización de la frecuencia cardíaca, en particular, se utilizan para proporcionar algo llamado "biofeedback". La biorretroalimentación significa básicamente que se ve

información sobre su salud, como el ritmo cardíaco y/o la presión arterial, y así aprender a identificar ciertos síntomas en su cuerpo e incluso a controlar su ritmo cardíaco.

Por lo tanto, su rastreador de fitness puede utilizarse para ayudarle a mejorar su sensación de calma. Vigila tu ritmo cardíaco y concéntrate en calmar tu mente. Comprueba si puedes conseguir que tu ritmo cardíaco disminuya pensando en cosas tranquilas y concentrándote.

3 Fortalezca también su cerebro

El seguimiento no es sólo para el cuerpo, sino también para la mente. Puedes utilizar ejercicios para entrenar y hacer un seguimiento de cosas como tu atención, tu memoria y tus reacciones con el test dual n-back, o programas como **Lumosity** o **BrainHQ**. Incluso puedes conseguir "rastreadores" que te ayuden a controlar cosas como tu capacidad de concentración. El 'NeuroWave' es uno de los primeros dispositivos comerciales que ofrece lecturas de EEG y funciona con una aplicación inteligente.

4 Empezar de a poco

Otro posible escollo a la hora de empezar con el seguimiento de la actividad física y la salud es que se corre el riesgo de sobrecargarse de datos e información. Empieza con poco y ve aumentando.

5 Utilizar la gamificación

La gamificación significa convertir un objetivo en un juego. Un ejemplo clásico de esto sería retarse a quemar una caloría más cada día y premiarse con algún tipo de insignia o medalla en una tabla cada vez que lo haga. Cuando se plantean los retos de esta manera, se vuelven mucho más divertidos y las pequeñas recompensas le proporcionan un estímulo y una retroalimentación constantes. La gamificación va perfectamente de la mano del seguimiento de la actividad física.

Bueno, eso es suficiente teoría para ponerte en marcha. Ahora viene la parte divertida: ¡ponerlo en práctica! Empieza a hacer un pequeño seguimiento ahora mismo y ve creciendo a partir de ahí. Te sorprenderá cómo puede transformar tu vida y mejorar tu forma física y tu salud en general.

Y, por supuesto, esto es sólo el principio, ¡el futuro depara cosas increíbles para el seguimiento del estado físico!